

# 20 MAGISCHE WUNDERÜBUNGEN



*Mobilisieren Sie Körper und Geist*

# 20 magische Wunderübungen

---

Machen Sie Ihre Gelenke wieder beweglich und geschmeidig ohne Schmerzen

## Vorwort

Das Ziel von unserem Agility Programm ist es, Ihre Beweglichkeit wiederherzustellen. Diese Übungen sind einfach auszuführen und sorgen dafür, dass Ihre Gelenke wieder schmerzfrei belastbar sind.

Sie können diese Übung zu jeder Tageszeit durchführen, ich empfehle Ihnen aber gerade morgens. Denn alle Übungen eignen sich auch hervorragend zur Aufwärmung des Körpers, für bevorstehende Workouts.

Des Weiteren werden Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen stimuliert und angeregt richtig zu funktionieren. Außerdem können Sie bestimmte Bereiche des Körpers gezielt ansteuern, besonders die, die eingeschränkt agil sind.

Wenn Gelenke wiederholt Bewegungen durchführen, wird eine Gelenk-Flüssigkeit in den Gelenken produziert vom Körper. Diese dient dazu, dass der Knorpel und damit das Gelenk selber sozusagen „geschmiert“ wird, wie das Öl im Motor.

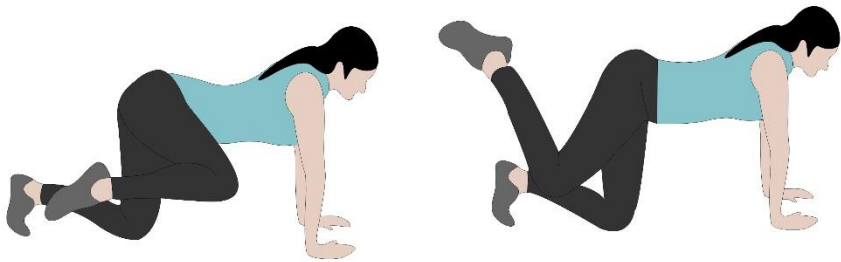
Die Synovialflüssigkeit macht das Gelenk geschmeidig, beweglich und baut es wieder auf, von Innen. Des Weiteren wird das Gelenk mit essentiellen Nährstoffen und Bausteinen versorgt.

Diese Gelenk-Flüssigkeit ist mit dem Gelenk zusammen auch der „Stoßdämpfer“ der entsprechenden Gliedmaßen.

Regelmäßige Anwendung macht die Gelenke nicht nur wieder beweglich, sondern Beugen auch Verletzungen und Gelenkerkrankungen vor.

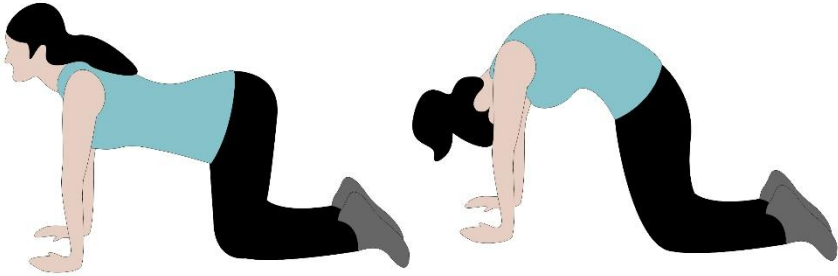
Für unser Agility-Programm benötigen Sie keine Geräte oder andere bestimmte Utensilien und Sie können diese Übungen zu jeder Tageszeit und an jedem Ort durchführen.

## Hüfte



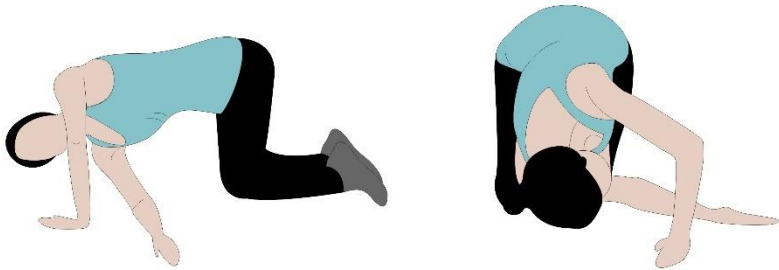
Ausgangsposition auf allen Vieren. Beginnend mit dem rechten Bein. Ziehen Sie als erstes das Knie Richtung Oberkörper. Dann zur Seite raus und gleichzeitig nach hinten bewegen. Versuchen Sie dabei den Oberschenkel aus der Hüfte zu kreisen. Zusätzlich können Sie, wenn das Knie nach hinten geht, das Bein am Ende durchzustrecken um die Spannung zu erhöhen. Mindestens 6 Wiederholungen, danach die Richtung des Kreisens wechseln und danach das Bein Wechseln. Auf Wunsch können natürlich die Wiederholungen beliebig oft wiederholt werden.

## Der Katzenstrecker



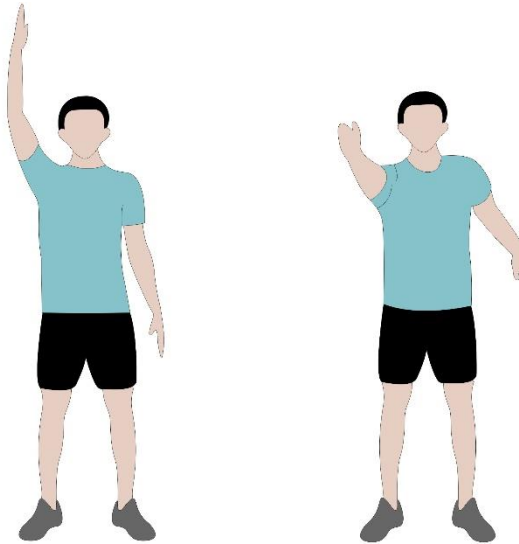
Wie der Name schon sagt, wieder auf allen Vieren ist die Ausgangsposition. Bei dieser Übung rate ich, die Bewegungen mit der Atmung zu synchronisieren. Die Atmung sollte tief und bedacht durchgeführt werden. Beim tief einatmen entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln, ziehen Ihren Kopf und Schultern, so weit wie möglich, nach hinten bzw. oben und strecken dabei Ihre Bauchmuskeln durch. Das sollten Sie spüren im Bauch. Beim Ausatmen ziehen Sie Ihren Rücken nach oben und neigen Ihren Kopf Richtung Brust und versuchen den Rücken, so weit wie möglich, in den Katzenbuckel zu bringen. Strecken Sie Ihren Rücken, auch das sollten Sie in den Rückenwirbeln spüren. Wiederholungen sollten mindestens 6-mal sein.

## Rumpf rotieren



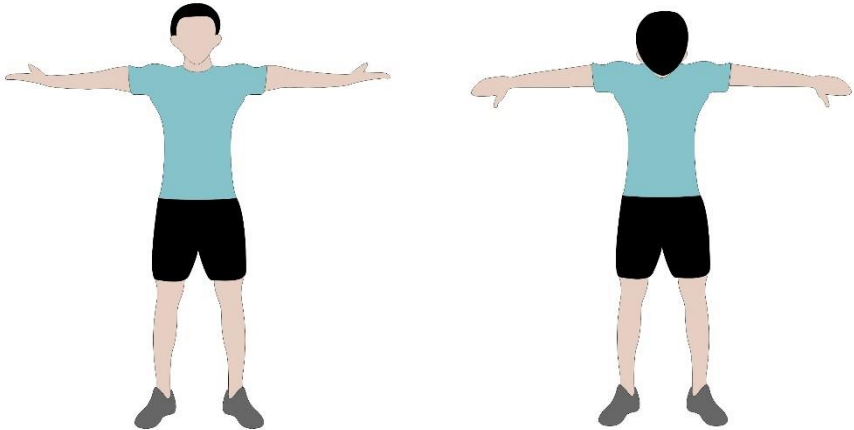
Hier sind sie wieder auf allen Vieren. Strecken Sie einen Arm zur anderen Seite raus und schauen Sie dabei auf Ihre Hand. Es ist wichtig, dass Sie dabei so weit strecken wie Sie können und diese halten für 3-5 Sekunden. Zurück auf Startposition wechseln Sie zur anderen Seite und wiederholen insgesamt mindestens 6mal pro Seite.

## Schulter kreisen



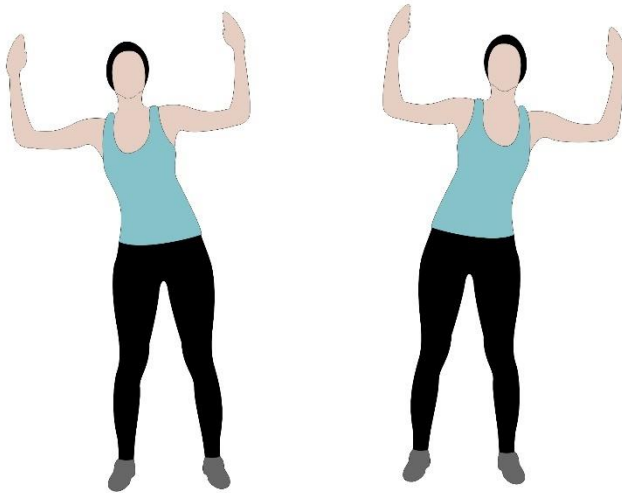
Diese Übung wird stehend ausgeführt. Füße auf Schulterbreite positionieren und mit beiden Armen gleichzeitig große Kreise drehen, als würden Sie schwimmen. Nach 10 Kreisen wechseln Sie die Richtung.

## Schulter in sich drehen



Auch hier wird diese Übung stehend ausgeführt. Füße auf Schulterbreite und beide Arme waagrecht vom Körper strecken. Beginnen Sie mit geöffneten Handflächen die Daumen nach hinten zu drehen. Diese Position für einige Sekunden halten und immer wieder in die Dehnung gehen. Dann die Daumen vorne weg nach unten drehen und den Nacken Richtung Brustkorb strecken. Bei dieser Übung sollten sich ausschließlich die Schultergelenke drehen, um Spannung aufzubauen drehen sich auch Handgelenk und Ellbogen etwas mit. Diese Übung mit 10 Wiederholungen absolvieren.

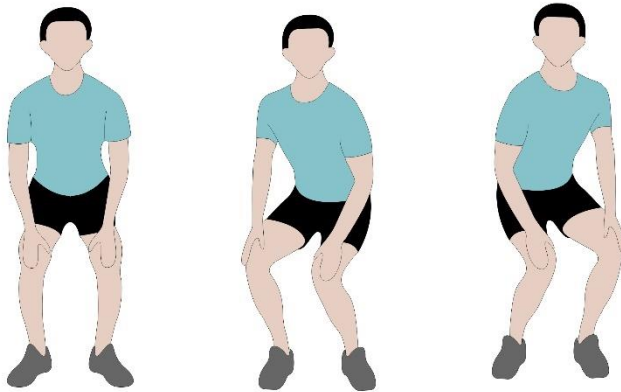
## Seitliche Rumpfverschiebung



Hier werden Brust- und Lendenwirbel angesprochen. Fester Stand mit gehobenen Armen. Wenn Sie nun den Oberkörper zur Seite schieben, sollte sich die Hüfte nicht mitbewegen. Diese ist und bleibt gerade und fixiert. Spannen Sie hier bewusst die seitlichen Bauchmuskeln und Körpermitte an. Absolvieren Sie mindestens 6 pro Seite und versuchen Sie so weit wie möglich zur Seite zu schieben.

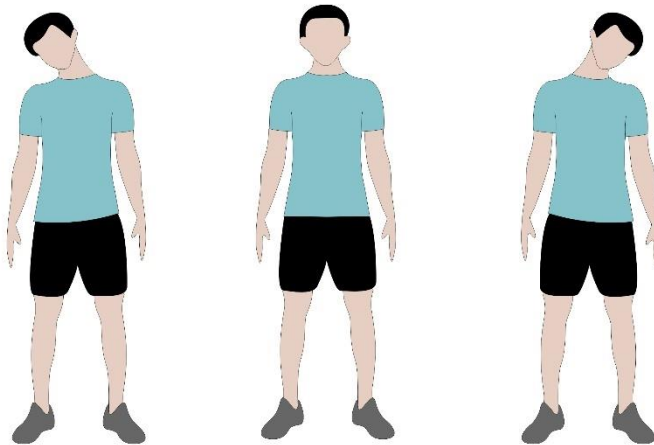


## Die Ski-Hocke



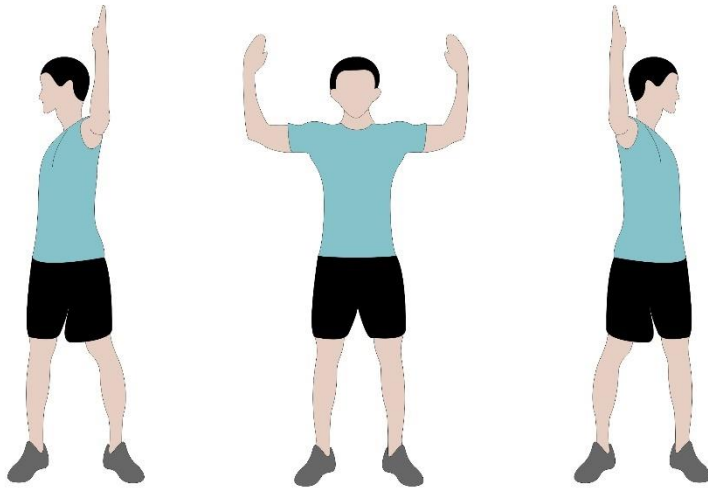
Gehen Sie dafür leicht in die Hocke, wie beim Ski-Fahren. Knie sollten dabei direkt über Ihren Füßen sein. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Knien ab und drehen Sie nun Hüfte und Knie in eine Richtung und wechseln Sie direkt zur anderen Seite. Achten Sie auf gleichmäßige und fließende Bewegung. Die Fußsohlen sollten komplett am Boden sein und wiederholen Sie diese Bewegung 10mal.

## Nacken strecken



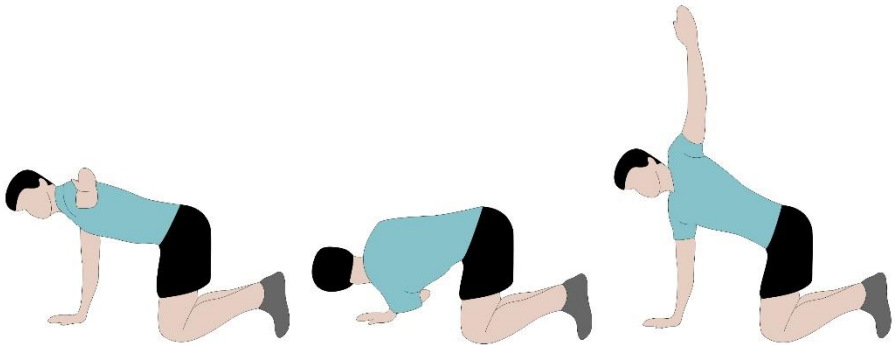
Aufrechter schulterbreiter Stand. Strecken Sie Ihre Hände senkrecht nach unten und neigen Sie den Kopf zur Seite. Dabei sollte ein „ziehen im Seitlichen Halsmuskel zu spüren sein und halten Sie diese Dehnung für 1-2 Sekunden. Beim Wechsel auf die andere Seite nicht zu ruckartig. Die Bewegung sollte leicht und gleichmäßig von Statten gehen. Alternativ können Sie beim Wechsel auf die andere Seite Ihren Kopf auch nach unten über den Brustkorb rollen. 6-10 Wiederholungen pro Seite.

## Rumpf rotieren (aufrecht mit angewinkelten Armen)



Aufrecht schulterbreit und fest stehen. Arme anwinkeln wie auf dem Bild zu erkennen ist. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper von Seite zu Seite. Diese Übung sollte auch wieder ruhig und gleichmäßig ablaufen. Mit ein wenig Schwung können Sie in den Dehnungsbereich kommen und sollten dabei Ihre seitlichen Bauchmuskeln und auch den unteren Lateralbereich.

## Rumpf rotieren (fortgeschritten)



Hierbei werden ebenfalls die Rückenwirbel angesprochen. Ausgangsposition ist wieder auf allen Vieren. Beginnend mit dem linken Arm. Strecken Sie diesen zur Seite vom Körper weg. Dann strecken Sie den Arm unter Ihrer Brust zur anderen Seite heraus. Der ganze Oberkörper sollte sich mitdrehen und auch hier durchstrecken, dass Sie es merken. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf sich mit der Wirbelsäule mit dreht. Sie sollten dabei auch nach recht schauen. Diese Position 2-3 Sekunden halten, danach ziehen Sie die Hand wieder zurück und strecken diese senkrecht nach oben. Die Streckung sollte nun an der Seite vom Oberkörper zu spüren sein. Auch hier mindestens 6 Wiederholungen pro Seite, bei Bedarf auch mehr.

**Viel Spaß und Erfolg!**

# Vorwort

---

Es gibt viele Übungen die eine Gewichtsreduktion verursachen. Der Weg ist klar! Man verbrennt Kalorien durch Bewegung und nimmt damit ab. Einen klaren Unterschied gibt es natürlich darin, ob man einfach nur schlank ist oder sein möchte, oder ob man tatsächlich auch etwas für den Körper tun will. Im Laufe meiner Beratung im Bereich Ernährung und Fitness war des Öfteren. Warum Übungen für ein flachen Bauch, wenn ich mich auf das Laufband stell, nehme ich doch auch ab.?! Das ist absolut richtig, aber können Sie Laufen? Sind Sie in der Lage in den Verbrennungszustand zu kommen, der meist erst ab einer halben Stunde beginnt. Können Sie Cardio Belastungen ausführen. An dieser Stelle beginnen für viele die Probleme.

Ich selber war auch lange Zeit sehr übergewichtig. Medizinische gesehen war ich sogar adipös. In diesem Stadium ist es nicht möglich zu Laufen oder Joggen. Es ist nicht möglich in diesem Zustand Cardio zu machen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Verletzungen entstehen sind hoch und wer verletzt ist, kann keine Aktivitäten oder Sport ausführen. Wenn wir bei dem Beispiel Laufen bleiben, reden wir von einem Hochleistungssport. Denn man läuft ja nicht nur 10 min., sondern eine Stunde und mehr. Um den Körper in dieses Stadium zu bringen, erfordert es einige „Vorarbeit“

Man muss Gelenke und Muskeln darauf vorbereiten, was kommt- Beim Beispiel Laufen, sollte man vielleicht erstmal mit Joggen anfangen. Wenn das nicht klappt, dann vielleicht erstmal „schnell“ gehen. Ich denke Sie verstehen das gemeint ist.

Deswegen ist diese Ausgabe auch für absolute Anfänger gedacht, die ihre Bauchmuskeln noch niemals tatsächlich bewusst angesteuert haben.

Wir fangen langsam an und steigern uns mit der Zeit. Denn auch hier müssen Muskeln und Gelenke auf die neue Bewegung, die Sie von Ihrem Körper abfragen, vorbereitet werden. Denn wir wollen Verletzungen vermeiden und das ganze auch schonend und entspannt durchführen.

Die Top 10 Übungen für einen flachen Bauch eignen sich hervorragend für alle Anfänger oder auch als Erweiterung für Fortgeschrittene egal in welchen sportlichen Umfeld Sie sich aufhalten.

Mit diesen Übungen beugen Sie Verletzungen bei anderen Aktivitäten vor, durch Stärkung des Rumpfes und der sogenannten Kernmuskulatur. Damit sind die vorderen und die seitlichen Bauchmuskeln, aber auch Teile des unteren Rückens gemeint die für die Rumpfstabilisierung verantwortlich sind.

# Kniebeugen mit Gewichten

---

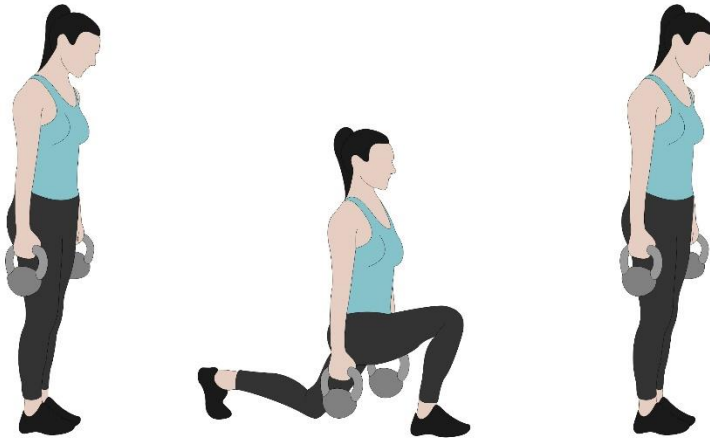


Vielleicht denken Sie sich nun, das ist doch keine Übung für den Bauch...? Doch ist es, nicht primär aber dennoch wird auch der Bauch hier beansprucht. Diese Übung ist besonders geeignet für Anfänger, weil hier die Bauchmuskeln nicht hauptsächlich benutzt werden, sondern Muskelgruppen die alltäglich sind. Wie die Beine. Mit dem Gewicht, das vor der Brust gehalten wird, erhöhen Sie die Belastung auf den Rumpf und somit auf die Bauchmuskeln.

Gehen Sie erst in die Hocke, nehmen das Gewicht und richten Sie sich wieder auf mit geradem Rücken. Zum Ausführen der Übung, wenn Sie in die Kniebeuge gehen, achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinaus gehen. Das Gewicht in Ihren Händen verändert bei dieser Übung nicht die Position.

# Ausfallschritt mit Gewichten

---



Auch bei dieser Übung geht es primär darum erstmal eine Grundkraft aufzubauen. Genau wie den Kniebeugen zuvor. Sie lernen auch hier Gleichgewicht in Ihrem Körper zu entwickeln und die Gewichte stimulieren die Muskeln in Ihrer Körpermitte. Denn einen Ausfallschritt ohne Gewichte ist keine „besondere“ Bewegung für den Körper.

Ausgangsposition ist stehend und die Gewichte hängen richtig in den Schultern. Sie sollten nicht Ihre Schultern anheben oder anderweitig die Gewichte nutzen. Die Gewichte sollen nur in Ihren Händen hängen und Ihr Normalgewicht erhöhen.

Nun setzen Sie ein Schritt nach vorne und gehen in die Knie. Dann richten Sie sich wieder auf und wiederholen den Schritt mit dem anderen Bein.



# Die „Brücke“

---



Wie der Name schon sagt: Wollen wir hier eine Brücke machen. Keine Sorge, das wird zu Anfang nicht 100%ig klappen, so wie es auf Bild zu sehen ist. Bis Sie in den Status kommen, dass es so aussieht, wird es ein paar Tage dauern.

Hände unter den Schultern auf Schulterbreite positionieren und die Füße auf Hüftbreite. Nun hoch mit dem Rumpf, soweit Sie kommen und versuchen 1 Sekunde die Brücke zu halten. Hört sich erstmal wenig an, aber glauben Sie mir: Nach einigen Wiederholungen wird diese eine Sekunde seeehr lang.

Wenn Sie mit Ihrem Rumpf wieder runterkommen, können Sie sich zur Entlastung absetzen. Auch wieder eine Sekunde. Wenn Sie die Intensität erhöhen wollen, verlängern Sie die Zeit der Brücke. Entsprechend auch die Zeit der Pause.

# Der Plank-Runner

---



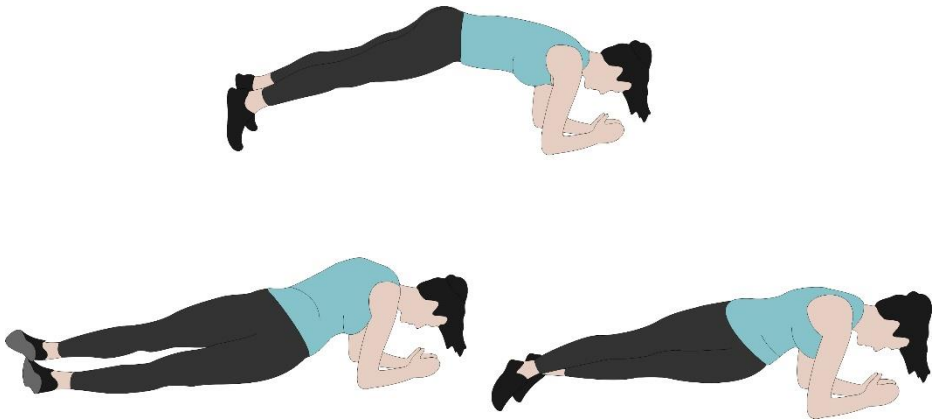
Der Plank-Runner besteht eigentlich aus 2 Übungen kombiniert. Einmal ist da der sogenannte Plank (frei übersetzt Planke oder Brett), welches aber die Ausgangsposition der Liegestütze ist. Und Runner erklärt sich von selbst, es ist der Läufer. Der Oberkörper übernimmt die Liegestütze Ausgangsposition und die Beine übernehmen die Läuferposition.

Hände wieder schulterbreit unter den Schultern positionieren. Schultern schön aus dem Brustkorb drücken, halten und in die Ausgangsposition der Liegestütze gehen.

Nun ziehen Sie die Knie Richtung Ellenbogen im Wechsel. Fangen Sie in einer langsamen Geschwindigkeit an, also eher „gehen“ als „laufen“, denn diese Übung wird Sie schnell an Ihr Limit bringen. Sie können aber natürlich die Geschwindigkeit prinzipiell selber bestimmen.

# Der Plank-Twist

---



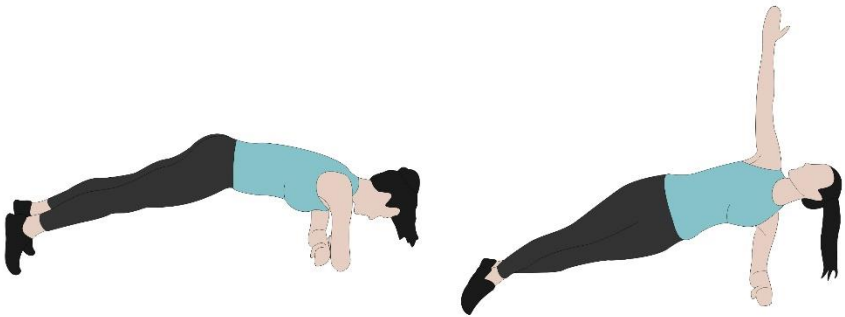
Auch hier haben wir wieder 2 Übungen kombiniert. Wieder der Plank, der nun ja bekannt sein sollte. Nur mit dem Unterschied, dass wir uns nicht mit den Händen, sondern mit den Ellenbogen stützen. Zweite Übung ist eine Rumpfdrehung. Diese Übung eignet sich ebenfalls sehr gut um die Wirbelsäulen Gelenke zu mobilisieren und wieder Beweglichkeit in den Rumpf zu bekommen.

Oberkörper hat die Ausgangsposition Plank. Ellenbogen schulterbreit platzieren und Spannung im Rumpf bzw. in den Bauchmuskeln aufbauen.

Nun den Rumpf bzw. das Gesäß abwechselnd zur Seite drehen. Dabei die Spannung in der Schulter nicht aufgeben und sich auf die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln konzentrieren.

# Plank-Twist mit Streckung (fortgeschritten)

---



Hier haben wir die fortgeschrittene Version vom Plank-Twist. Mit dem Unterschied, dass Sie bei der Drehung Ihre Schulter nach oben in die Luft strecken.

Da wird quasi gleichzeitig die beanspruchte Schulter auch wieder gedehnt bzw. gestreckt. Dehnen und Strecken führt zu einer besseren Durchblutung und versorgt den Muskel schneller mit Bausteinen für den Wachstum und zur Regeneration.

Hierbei sollten Sie beachten, dass Sie genügend Kraft in Ihren Schultern aufgebaut haben, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Deswegen auch der Plank-Twist (fortgeschritten).

# Mason-Twist (mit Gewichten)

---



Ja was soll ich sagen... Es wird auf jeden Fall nicht leichter. Dieser „Twist“ wird Sie noch mehr beanspruchen als die Übungen bisher.

**Ausgangsposition:** Sie setzen sich auf den Boden, nehmen ein Gewicht in die Hand und heben Ihre Beine.

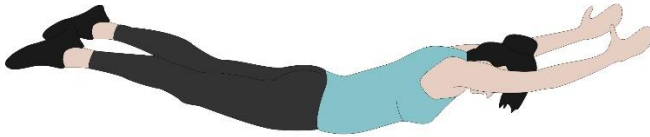
Sie drehen Ihren Oberkörper abwechselnd zu jeder Seite und tippen mit Ihrem Gewicht auf dem Boden. Während den Wiederholungen bleiben die Beine in der Luft.

Als Anfänger sind die Beine angewinkelt, wie auf dem Bild zu sehen. Bei der fortgeschrittenen Version sollten die Beine nach und nach immer gerader gestreckt werden und auch nach oben kommen. Sodass Sie Ihr Körper die Form von einem „V“ bekommt.

Die Gewichte können Sie natürlich selbst bestimmen, sollten sich aber auch mit der Zeit steigern.

# „Superman“

---



Die Superman-Übung. Warum Sie so genannt wird, dürfte wohl klar sein. Man sieht aus als würde man, wie Superman, durch die Luft fliegen. Da wir aber natürlich nicht fliegen können und die Schwerkraft uns auf den Boden zieht. Wird bei dieser Übung primär die oberen und unteren Bauchmuskeln beansprucht... und das nicht wenig.

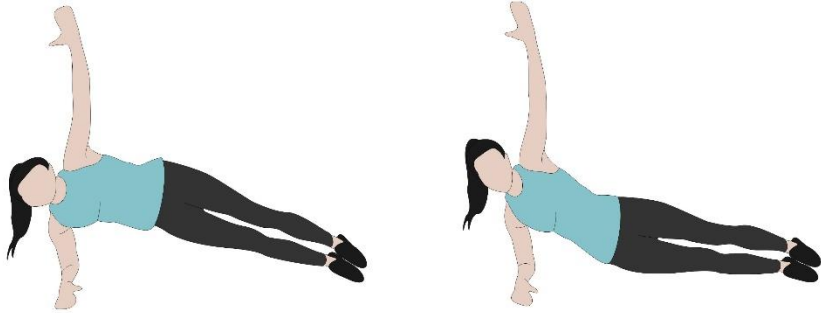
Für die Ausgangsposition müssen Sie nichts weiter tun, als sich auf den Bauch legen und die Arme nach vorne auslegen.

Die Kontraktion findet statt, indem man nun den gesamten Oberkörper und die Beine nach oben gegen die Schwerkraft zieht.

Sodass nur die Bauchmuskeln Kontakt mit dem Boden haben. Ich warne schon mal vor: Diese Übung muss tatsächlich geübt werden, denn der Bauch ist nicht kantig und hat keine gerade Fläche. Sie rollen quasi auf ihren Bauchmuskeln hin und her. Sie müssen die Balance finden und für eine Sekunde auch halten. Und halten Sie Ihren Kopf in der natürlichen Haltung, nicht nach oben schauen.

# Hip´N´Stretch

---



Sie werden merken, dass die Übungen immer mehr von Ihnen verlangt. Diese Übung sollten nur angehen, wenn Sie bereit alle anderen Übungen meistern. Denn hier wird enorm viel Körperspannung abgefragt und wir wollen uns ja nicht verletzen.

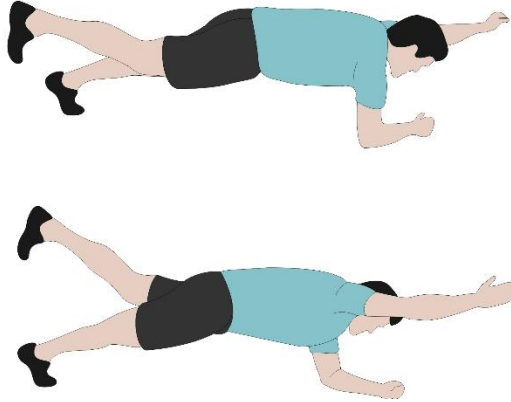
Ausgangsposition ist auf der Seite auf dem Ellenbogen und den anderen Arm nach oben strecken. Ihr gesamter Körper sollte eine gerade Linie bilden und Ihre Körpermitte sollte komplett angespannt sein.

Nun die Hüfte so weit wie möglich in die Höhe ziehen und langsam Richtung Boden herablassen. Beim herablassen sollte Ihre Hüfte den Boden nicht berühren.

Diese Übung sollte natürlich für beide Seiten durchgeführt werden.

# Plank Stretch´n´Raise

---



Auch bei dieser Übung kombinieren wir wieder. Diesmal haben wir den klassischen Plank und dabei strecken und heben wir Arm und Bein im Wechsel.

Ausgangsposition ist Plank auf den Ellenbogen und angespannter Körpermitte. Achten Sie darauf, dass Sie nicht „durchhängen“. Denn die Schwerkraft wird auch hier wieder kräftig an Ihrem Körper ziehen und wir Menschen neigen dazu, nachzugeben. Daraus folgt, dass die Körpermitte, während der Übung, immer weiter nach unten gezogen wird. Versuchen Sie das zu vermeiden und bauen Sie Muskelkraft auf.

Nun heben Sie das Bein und den entgegengesetzten Arm. Beides ordentlich durchstrecken und wieder in Ausgangsposition zurück. Diese Bewegung immer im Wechsel.



## **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

## **Disclaimer**

**Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.**

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

## **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung in Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

## Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: [kundendienst@body-trans.com](mailto:kundendienst@body-trans.com)